



給食だより

ベビーかろーれ(給食室)
令和6年11月号

朝夕の冷え込みも増し、季節の移り変わりを感ずることが多くなってきました。どんどん寒くなりあつという間に冬がやってきます。たくさん体を動かし、たくさん食べて寒さに負けない体をつくっていきましょう。

寒さに負けない食事を摂ろう

①エネルギー源(糖質)を摂ろう

ご飯やパン、麺類には炭水化物が多く含まれておりエネルギー源となり体を温めてくれます。

②タンパク質を摂ろう

お肉やお魚、大豆製品などにはタンパク質を多く含み血や筋肉、骨のもとになり寒さに負けない丈夫な体をつくります。

③ビタミン・ミネラルを摂ろう

野菜や果物に多く含まれているビタミン・ミネラルは体の中のバランスと整える働きがあります。特にビタミンCには寒さに対抗する力を、ビタミンAには鼻や喉の粘膜を強くしウイルスの侵入を防ぎます。



おみそ汁を具たくさんにすれば、副菜はなくても大丈夫!

実はスーパーフード!? みそ汁の凄いところ



- 生活習慣病のリスクを下げる
- 老化を防止する
- 血圧を下げる など健康効果がたくさんあります。

そしてなんといってもみそ汁はごはんとの相性ばっちり! 野菜やきのこ、豆腐、魚、肉、海藻などさまざまな食材とも相性が良いのでいろいろな栄養素を簡単に摂ることができます。だんだん寒くなってくるこの時期に温かいおみそ汁を食べて心も体も温まりましよう。

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)女の子は3歳7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には「千年長生きできますように」という願いが込められています。飴の色も縁起が良い紅白です。



千歳飴のアレンジレシピ ～千歳飴プリン～

【材料】

- 牛乳……………400ml
- 千歳飴……………30g
- 粉ゼラチン…5g

【作り方】

- ①牛乳と千歳飴を鍋に入れ沸騰しないように温めて千歳飴を溶かします。
- ②火を止めゼラチンを入れてよく混ぜ溶かします。
- ③器に入れて冷蔵庫で冷やし固めたら完成

